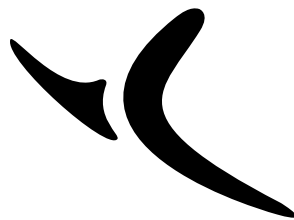
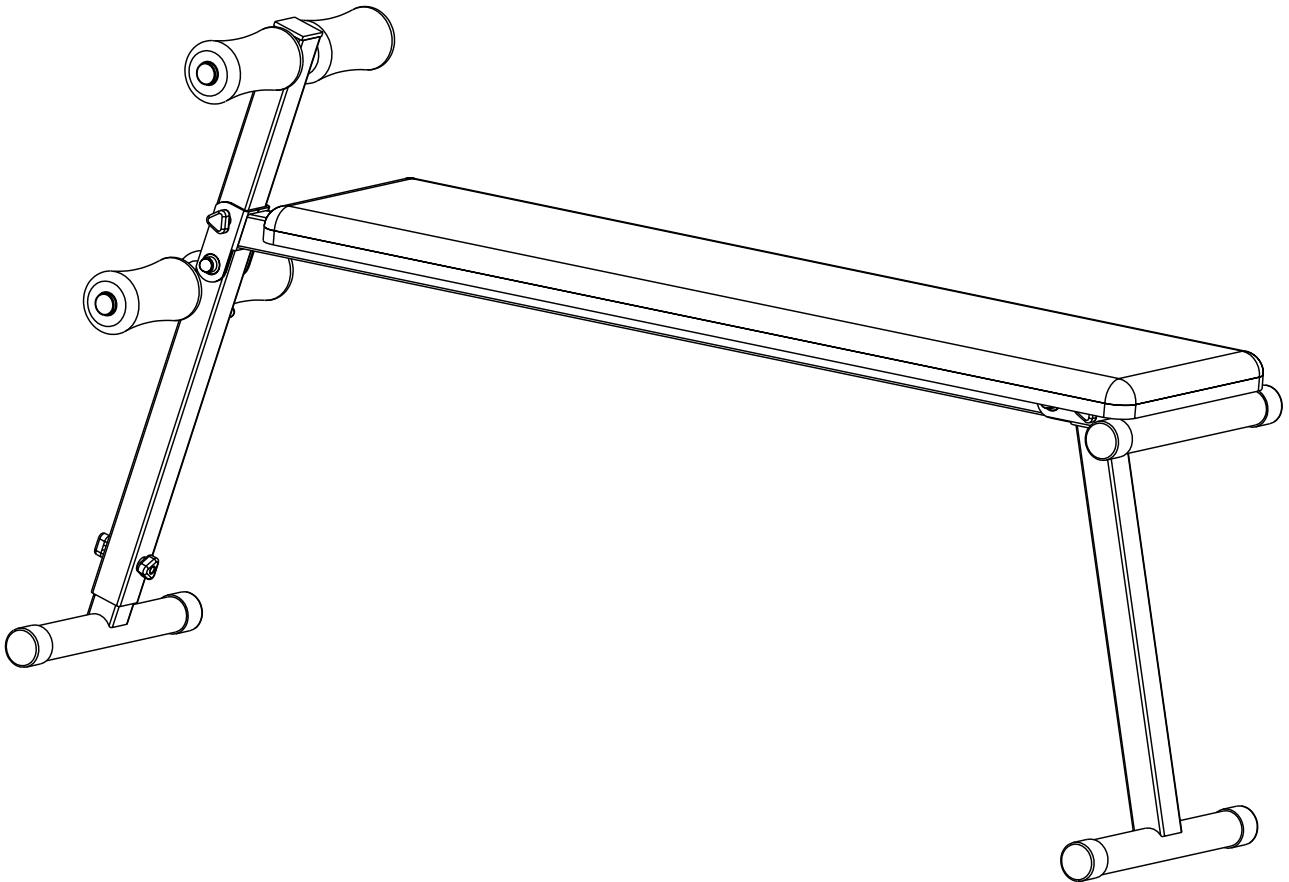
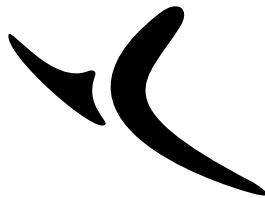
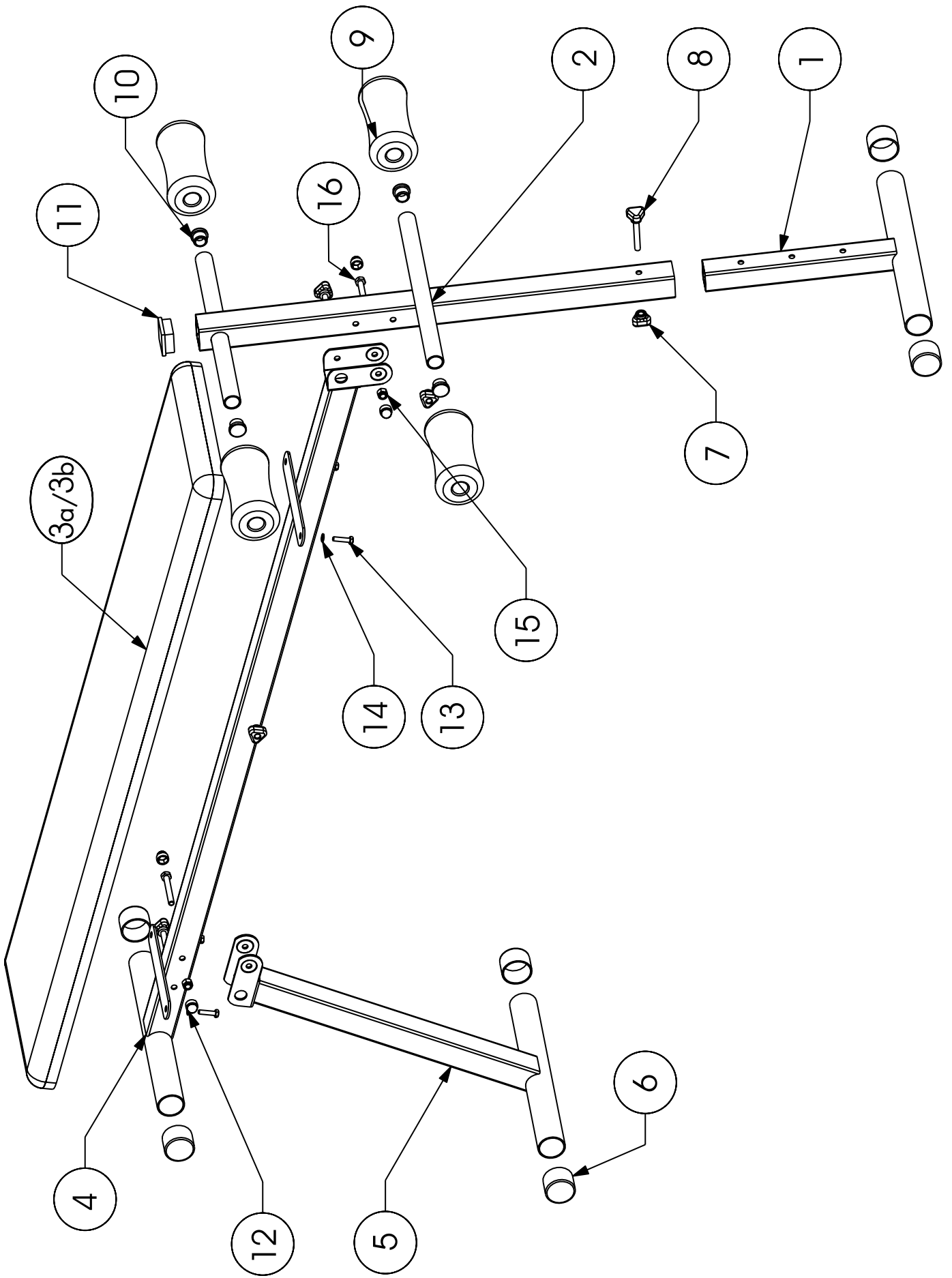
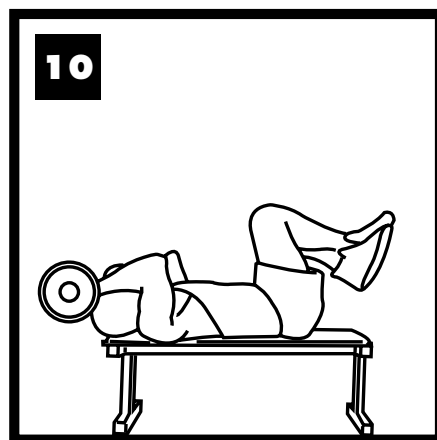
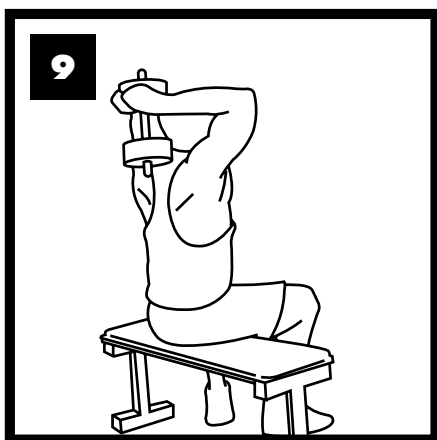
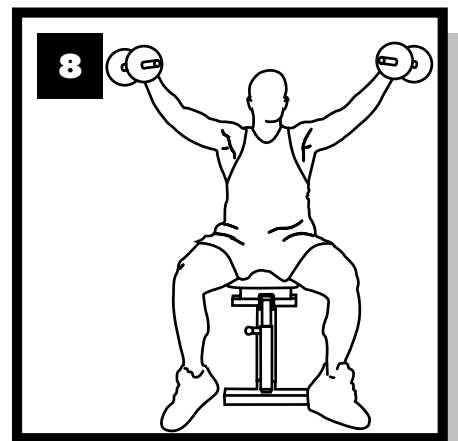
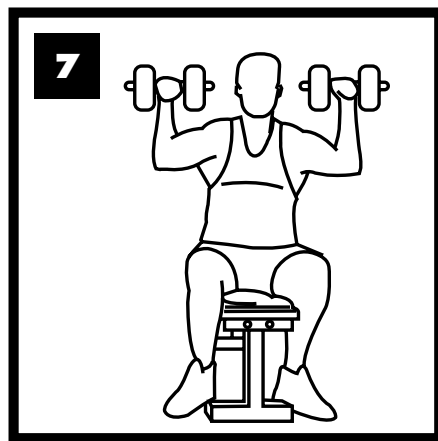
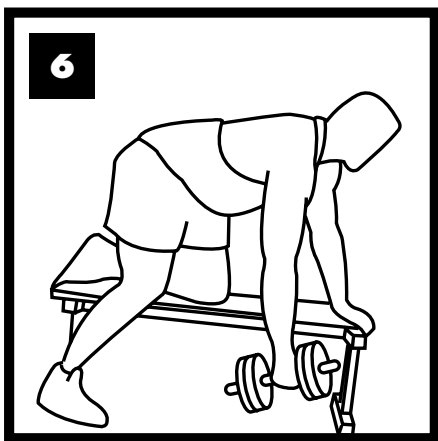
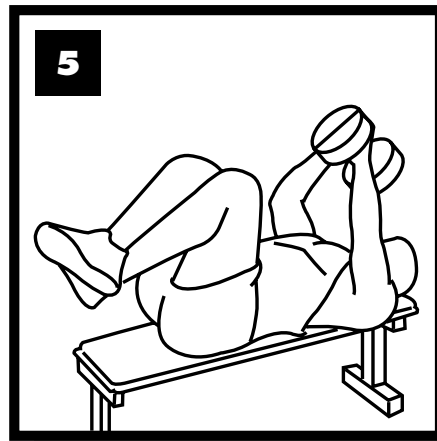
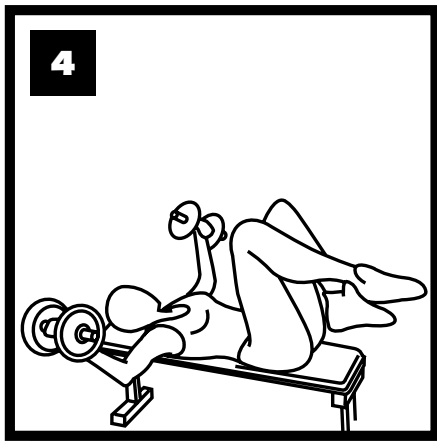
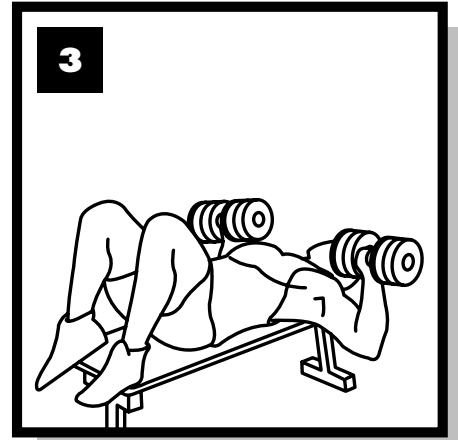
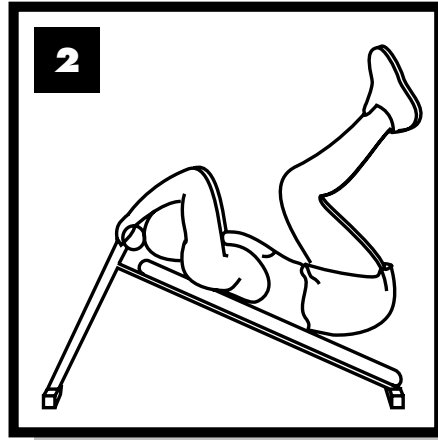
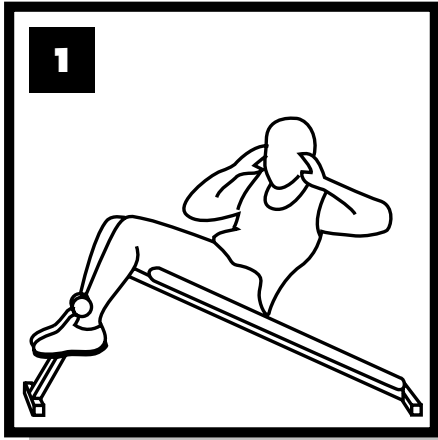
PA 350

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию

1
2
3a/3b
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

⚠ AVISO

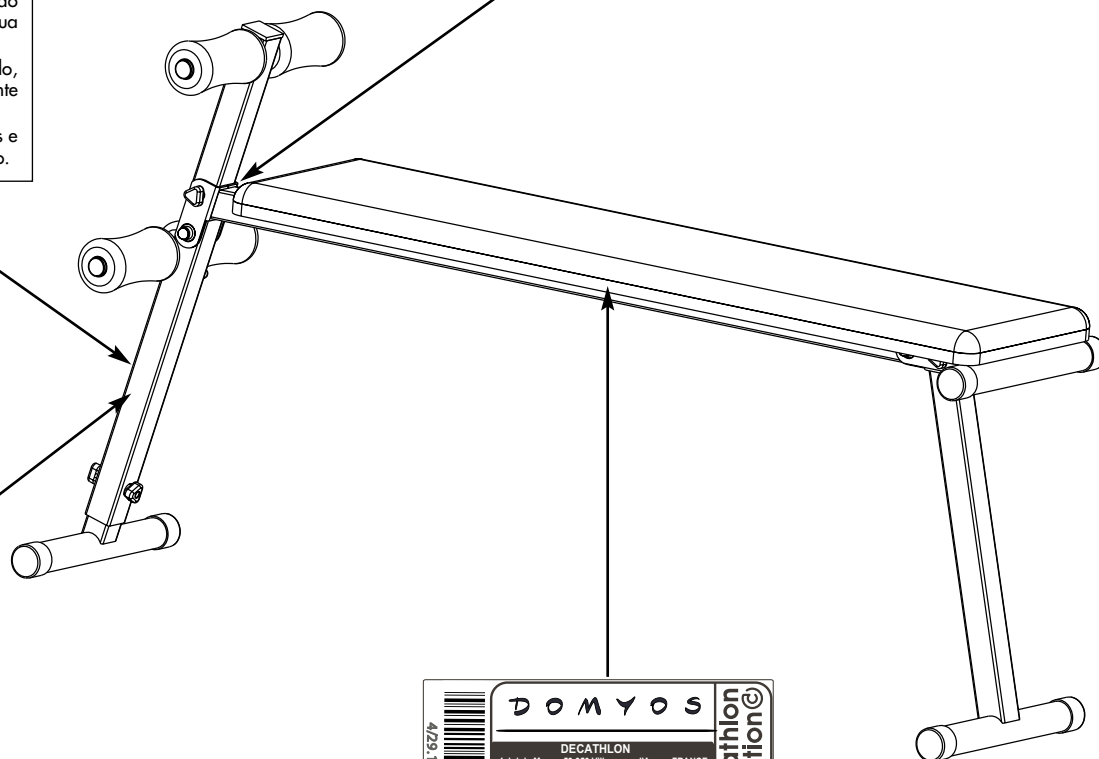
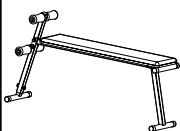
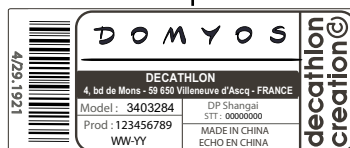
- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ AVISO

- Deixar esta área limpa.

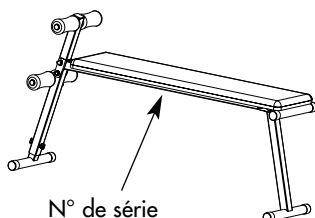
MAXI

110 kg / 240 lbs

DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons - 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
Model : 3403284
Prod : 123456789
WW-YY
DP Shangai
STT : 00000000
MADE IN CHINA
ECHO EN CHINA
decathlon creation©
4/29.1921

PA 350	16 kg 35 lbs
147 x 74 x 34 cm 58 x 28 x 13 inch	

Modelo N°: _________________

Número de serie: ___________

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.

AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

APRESENTAÇÃO

A PA350 é uma prancha abdominal que se transforma num banco plano. Além do trabalho de reforço dos abdominais (levantar de busto e levantar de pernas) a PA350 permite, graças a um par de halteres ou uma barra, trabalhar os ombros, os peitorais, os braços e as costas.

SEGURANÇA

- A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.
- Consulte o seu médico antes de empreender este programa de exercícios.
- Leia atentamente todas as recomendações referentes à utilização deste aparelho antes de começar a treinar.
- O nível de segurança garantido por este aparelho só poderá ser mantido se for examinado regularmente. Substitua imediatamente qualquer elemento defeituoso e não utilize o aparelho enquanto não tiver sido consertado.
- Coloque o seu aparelho de Fitness num local suficientemente amplo para poder ser utilizado com toda a segurança e assente numa base estável com bom nivelamento.
- Não deixe as crianças brincar próximo do aparelho durante o seu treino. Não deixe as crianças utilizar este aparelho.
- Adaptado para pessoas com menos de 110 kg.
- Carga máxima utilizador + peso dos halteres = 220 kg.

TREINO

Comece por fazer exercícios de aquecimento com séries curtas sem forçar.
Trabalhe os músculos por séries. Escolha 3 exercícios por sessão e faça 4 séries de 10 a 15 repetições.

MANUTENÇÃO

Para evitar que a transpiração agrida a prancha e para preservar o seu bom aspecto, limpe o aparelho com um pano embebido em água com sabão. Certifique-se, com frequência, que os parafusos estão bem apertados. Não arrume a prancha num local húmido (beira da piscina, casa de banho).

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

E X E R C Í C I O S

OS ABDOMINAIS

Elevação do busto (1)

Este exercício vai solicitar sobretudo a parte superior dos músculos abdominais. Ajuste a inclinação da prancha em função da dificuldade e da intensidade desejada para o exercício. Sentese emcima da prancha de maneira a encaixar a parte superior dos pés nas pegas inferiores.

DECOMPOSIÇÃO DO MOVIMENTO : Posição de início: sentado em cima da prancha, coloque as mãos rente ao corpo, ao nível do peito ou ao nível da testa. Inspire e debruce-se para trás sem nunca ultrapassar um ângulo superior a 90° entre as coxas e o torso. É inútil ir mais longe. Além disso, se se debruçar demasiado para trás, poderia ferir-se ao nível das lombares. Expelindo o ar, enrole-se sobre si próprio por forma a aproximar o queixo dos joelhos. Não se esqueça de se ir enrolando para contrair os músculos abdominais aproximando o esterno da bacia. Volte para a posição inicial inspirando: os músculos abdominais devem permanecer contraídos. A cabeça e os ombros não se devem relaxar. Volte a fazer o movimento expirando.

VARIANTE DO EXERCÍCIO : para uma melhor localização das obliquas, faça este exercício aproximando alternativamente o ombro do joelho oposto.

Elevação das pernas (2)

Este exercício vai solicitar sobretudo a parte inferior dos músculos abdominais. Ajuste a inclinação da prancha em função da dificuldade e da intensidade desejada para o exercício. Deite-se de costas, com as mãos sobre as pegas superiores.

DECOMPOSIÇÃO DO MOVIMENTO : Com as pernas flectidas, inicie o exercício com as coxas formando um ângulo de 90° com o torso. Não é preciso baixar muito as pernas, porque arriscarseia a colocar as costas em hiper-extensão. Junte os joelhos aos ombros, expirando. As pernas devem permanecer flexionadas. As nádegas devem manterse em cima da prancha para contrair os músculos abdominais. Deve contrair os músculos abdominais. Para isso, pense em aproximar o púbis do esterno por forma a criar uma contracção abdominal. Volte para a posição inicial inspirando, sem baixar demasiado as pernas.

CONSELHOS DE SEGURANÇA PARA OS ABDOMINAIS : Na altura de elevar o busto, não coloque as mãos por trás da nuca. Poderia ajudar-se puxando pelos braços e aleijarse. Quando elevar o busto, apenas a parte inferior das costas deve repousar em cima da prancha. As coxas e o torso devem formar um ângulo máximo de 90° durante todo o exercício. Não se debruce para trás para os exercícios de "elevação do busto" nem estique as pernas para baixo quando fizer exercícios de "elevação das pernas".

O PEITO

Développé com halteres (3)

Este exercício global solicita todo o conjunto dos peitorais (parte de cima do corpo). Deitado de costas, de pernas cruzadas, pegue nos halteres, com os cotovelos a 90º. Levante os dois halteres. As vértebras lombares devem estar em contacto com o banco durante o esforço. Este exercício necessita do controlo dos dois braços contrariamente ao développé com uma barra.

Ecartés (4)

Este exercício solicita isoladamente os peitorais e faz trabalhar a parte externa no início do movimento. Deitado de costas, de pernas cruzadas, os cotovelos ligeiramente dobrados a 120°. Levante os halteres até à vertical, aproximando-os até se tocarem. A posição dos cotovelos não varia enquanto faz o movimento. As palmas das mãos devem estar frente a frente para solicitar ao máximo os músculos peitorais.

Pull over (5)

Este exercício solicita a parte de cima dos peitorais. Permite trabalhar a abertura da caixa torácica. Deitado de costas, de pernas cruzadas, as mãos envolvem o disco do haltere. Levante o haltere até à parte de trás da cabeça e depois traga-o para a frente verticalmente em relação aos olhos. Verifique se os stop-discos estão bem apertados antes de começar o exercício.

AS COSTAS

Rowing com um braço (6)

Este exercício solicita a parte mediana e inferior das costas. Posicione as suas costas na horizontal com um apoio palma-joelho. Levante o haltere até à altura da cintura inspirando e esticando o cotovelo para cima até onde puder. As costas não devem mexer durante o movimento.

OS OMBROS

Développé halteres (7)

Este exercício desenvolve os músculos deltoídes externos. Sentado no banco, as costas direitas. Levante os halteres até à altura dos ombros. Empurre os halteres para cima expirando. Não curve as costas para empurrar.

Elevações laterais (8)

Este exercício solicita os músculos deltoídes externos. Sentado, as costas direitas, cotovelos soltos. Levante os halteres acima da horizontal expirando.

OS BRAÇOS

Extensão posição sentada (9)

Este exercício solicita os tricípites (tricípite braquial e músculo externo/interno). Sentado, mãos juntas sobre o disco do haltere. Braços na vertical, deixe descer o haltere por detrás da cabeça. Não curve as costas. Levante as mãos até à vertical expirando. Verifique se os stop-discos estão bem apertados antes de começar o exercício.

Extensão em posição deitada (10)

Este exercício solicita os tricípites (músculo externo/interno). Deitado de costas, pernas enlaçadas, presa muito apertada sobre a barra. Braços quase esticados, baixe a barra atrás da cabeça ou até à altura da testa. Levante a barra até à altura dos ombros. Os cotovelos não devem mexer.